

## تدريبات أعضاء النطق والكلام

تقوم الام والطفل بالتمارين التالية يوميا وبأقل من ٥ دقائق لكل تمرين  
**تدريبات الشفاه (الهدف تقويه عضلات الشفاه وزياده مرونتها&زياده مدى حركه الشفاه وتحسين أدائها)**

- ١- ضم الشفتين معا وبشده
- ٢- ضم الشفتين معا بشده ثم افتحهما فجأة
- ٣- ضع الشفاه السفلى فوق العليا واسحب لاسفل باستخدام عضلات الفك
- ٤- ابتسم زياده عن اللازم أثناء قول اى اى اى اى
- ٥- تدوير الشفتين (وكأنك تصفر ) أثناء قول أوو
- ٦- دور شفتيك وحركهما لليمين ثم اليسار
- ٧- اغلاق الشفتين بقوة ثم خروج صوت انفجارى
- ٨- شط الخدين مع تحريك الشفتين
- ٩- نطق أصوات ب م ف و بسرعه وبشكل متتالي مستمر
- ١٠- سحب الشفاه الى داخل الفم
- ١١- اغلاق الشفتين بقوه مع امسك قلم بين الشفتين
- ١٢- نفخ هواء الزفير فتره طويله بحركه تذبذبيه
- ١٣- فتح الشفاه مع نطق صوت أا

**تدريبات الفك (الهدف تقويه عضلات الفك&زياده مدى حركه الفك)**

- ١- تدليك عضلات الفكين برفق
- ٢- مضغ الطعام اللين ثم الناشف
- ٣- فتح الفك لآعلي ولآسفل مع خروج صوت يا

**تدريبات الفك السفلى (الهدف تقويه عضلات الخدين وزياده مرونتها&زياده حركه**

**الفك السفلى وتناسقها مع الاعضاء الاخرى)**

- ١- افتح الفم لاقصى حد ثم اقله
- ٢- امضغ بحركات بالفم زائده عن الحد
- ٣- حرك الفك السفلى يمينا ويسار ببطء ثم بشده
- ٤- حرك الفك لآسفل ثم لآعلى ببطء ثم بشده حتى تسمع صوت أسنانك

**تدريبات اللهاة (لسان المزمار)**

- ١- غلق الفم مع بلع اللعاب بشده
- ٢- التثاؤب مع نطق صوت (أ)
- ٣- ملء الفم بالهواء مع نفخ الوجنتين و غلق الشفاه ثم النطق بصوت متحرك
- ٥- نفخ بالونات
- ٦- الضحك بصوت مرتفع مع فتح الفم

**تدريبات اللسان**

**(الهدف تقويه عضله اللسان وزياده مقاومتها&زياده مدى حركه اللسان )**

- ١- فتح الفم واخراج اللسان بشكل رفيع (مروس) الى الخارج دون لمس الاسنان والشفاه ثم اعادته الى الداخل ببطء
  - ٢- فتح الفم واخراج اللسان مستقيماً قدر المستطاع ثم اعادته مرة بسرعة ومرة ببطء
  - ٣- فتح الفم وجعل اللسان يلامس اسنان فى الفك الاعلى ثم الفك الاسفل أيضا ببطء وبسرعة
  - ٤- فتح الفم قدر المستطاع وجعل اللسان يلامس الشفة العليا ثم السفلى ببطء وبسرعة
  - ٥- فتح الفم وجعل اللسان يقوم بعملية نقله من اليمين الى الشمال من الفم ثم العكس
  - ٦- فتح الفم وجعل اللسان يقوم بعملية دائرية حول الشفاه
  - ٧- اغلاق الفم وتحريك اللسان بشكل دائرى
  - ٨- اخراج اللسان من الفم وهو مطبق على بعضه
  - ٩- فتح الفم وادخال اللسان وهو مبسط تدريجياً الى الوراء وجعله يلامس آخر الفك الاعلى
  - ١٠- استخدام الالعاب التى يستعان بها فى النفخ مثل البالونة لعبة فقاعات الصابون
  - ١١- المضغ الجيد لتحريك عضلات الفكين - كمضغ الجزر - الخيار - مضغ اللبان
- تدريبات البلع** (الهدف تقويه والشفاه واللسان والفكين)
- ١- استخدام المصاصة لتحسين حركة البلع
  - ٢- تدليك عضلات الرقبه برفق فى اتجاه البلع
- تدريبات سقف الحلق الرخو** (الهدف زياده مدي حركه الجزء الرخو)
- ١- فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرأه ونطق صوت أ
  - ٢- فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤيه حركه الجزء الرخو من الحلق ثم دفع هواء الزفير لاطفاء شمعه
  - ٣- فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤيه الجزء الرخو من الحلق مع نطق الاصوات الحلقية المتحركه (جا-حا-قا )
  - ٤- فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤيه الجزء الرخو من الحلق ثم لمس الاسنان السفليه بطرف اللسان حتى ترخى عضلات الفم المشدود تدريجياً

**\*\*لزياده سعه الشهيق واطاله الزفير وزياده التحكم فى الشفاه (ألعاب النفخ & ألعاب الشفط)**